

Dein Rauchstopp-Starterpaket

Beobachten, bevor du veränderst

Wenn möglich, sammelst du sieben Tage lang konkrete Beobachtungen aus deinem Alltag. Bleibt bis zum Workshop weniger Zeit, beginnst du einfach sofort. Du musst noch nichts lösen oder verändern.

Klarheit beginnt mit ehrlichem Hinsehen.

Willkommen

Dieses Heft bereitet dich auf die gemeinsame Arbeit vor – es ersetzt sie nicht.

Deine einzige Aufgabe

Beobachte deine Rauchmomente, ohne dich zu bewerten. Noch keine Ursachenanalyse, keine fertigen Alternativen und kein Rauchstopp-Plan: Das entwickeln wir gemeinsam im Workshop und im ausführlichen Workbook.

So nutzt du das Starterpaket

1

Beobachte möglichst sieben Tage lang typische Rauchmomente.

2

Notiere kurz, was unmittelbar davor geschah.

3

Bewerte nur, wie stark der Rauchimpuls in diesem Moment war.

4

Markiere am Ende drei besonders typische Situationen.

Wichtig

Du musst nicht alle sieben Tage ausfüllen. Wenn du kurzfristig buchst, beginnst du sofort und nutzt so viele Beobachtungstage, wie dir noch bleiben. Du musst deinen Konsum dafür nicht reduzieren.

Worauf möchte ich achten?

Richte deine Aufmerksamkeit aus – ohne schon nach Erklärungen zu suchen.

Welche Rauchmomente möchte ich in dieser Woche genauer wahrnehmen?

Welche Situationen überraschen oder beschäftigen mich besonders?

Mein Beobachtungssatz

In den nächsten sieben Tagen will ich neugierig wahrnehmen, wann der Griff zur Zigarette fast wie von selbst geschieht.

Wahrnehmen statt bewerten

Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um ein möglichst klares Bild deines Alltags.

Kurz notieren

Ein Satz genügt. Halte den Moment fest, solange er noch frisch ist.

Konkret bleiben

Beschreibe, was passiert ist – noch ohne es zu erklären oder zu deuten.

Freundlich hinschauen

Beobachtung ist kein Test. Jeder Eintrag liefert hilfreiche Informationen.

Für jeden Moment notierst du nur:

- Wann und wo?
- Was geschah unmittelbar vorher?
- Wie stark war der Rauchimpuls? 0 = kein Impuls · 10 = sehr starker Impuls

Tage 1 bis 3

Nutze so viele Tage, wie dir bis Live 1 zur Verfügung stehen. Skala: 0 = kein Impuls · 10 = sehr starker Impuls.

TAG 1

ZEIT / ORT	WAS GESCHAH DIREKT VORHER?	RAUCHIMPULS 0-10

TAG 2

ZEIT / ORT	WAS GESCHAH DIREKT VORHER?	RAUCHIMPULS 0-10

TAG 3

ZEIT / ORT	WAS GESCHAH DIREKT VORHER?	RAUCHIMPULS 0-10

Tage 4 bis 7

Nutze so viele Tage, wie dir bis Live 1 zur Verfügung stehen. Skala: 0 = kein Impuls · 10 = sehr starker Impuls.

TAG 4

ZEIT / ORT	WAS GESCHAH DIREKT VORHER?	RAUCHIMPULS 0-10

TAG 5

ZEIT / ORT	WAS GESCHAH DIREKT VORHER?	RAUCHIMPULS 0-10

TAG 6

ZEIT / ORT	WAS GESCHAH DIREKT VORHER?	RAUCHIMPULS 0-10

TAG 7

ZEIT / ORT	WAS GESCHAH DIREKT VORHER?	RAUCHIMPULS 0-10

Was ist mir aufgefallen?

Beschreibe nur, was du gesehen hast. Die Einordnung folgt im Workshop.

Welche Zeiten oder Orte kamen häufiger vor?

Was geschah öfter unmittelbar vor dem Rauchen?

In welchen Momenten war der Rauchimpuls besonders stark?

Welche Beobachtung hat mich überrascht?

Welche Situation möchte ich im Live-Workshop besser verstehen?

Bereit für Live 1

Du bringst Beobachtungen mit – die nächsten Schritte entwickeln wir gemeinsam.

Bitte halte bereit

- ☐ dein ausgefülltes Starterpaket
- ☐ drei markierte, besonders typische Rauchmomente
- ☐ eine Beobachtung, die dich überrascht hat
- ☐ deine wichtigste Frage für den Workshop

Deine Frage vorab per E-Mail senden

Sende mir deine wichtigste Frage möglichst spätestens zwei Tage vor Live 1 an: s.kern@vitamedis.de. Buchst du kurzfristiger, sende sie bitte direkt nach deiner Anmeldung.

So geht es im Workshop weiter

Im Live-Workshop wählst du drei typische Rauchmomente aus. Im ausführlichen Workbook ordnest du sie ein, verstehst ihre Bedeutung und entwickelst daraus passende Alternativen sowie deinen persönlichen Vorbereitungsplan.

Du musst noch nicht alles wissen.

Du darfst jetzt anfangen, genau hinzusehen.

Hinweis: Dieses Starterpaket dient der Vorbereitung und ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder suchtmedizinische Behandlung.